

24. Februar 2012

Apotheker im Land Brandenburg:

Schritt für Schritt zum Idealgewicht

- Ernährung und Bewegung sind die Schlüssel für gesundes Abnehmen. Nur mit dieser Kombination ist es möglich, dauerhaft sein Gewicht zu reduzieren.

- Diäten und Produkte, die schnelles Abnehmen ohne große Anstrengung propagieren, sind nach Ansicht der Apotheker im Land Brandenburg unseriös. Vielmehr ist Geduld gefragt, wenn der Winterspeck weg soll.

Potsdam – Vor allem gegen Ende des Winters stehen viele Menschen mit ihrer Waage auf Kriegsfuß: Der Hosenbund spannt. Das Lieblingskleid will nicht mehr passen. Die Devise lautet daher häufig: Weg mit dem Winterspeck. Doch auf dem Weg zum Idealgewicht greifen viele Abnehmwillige auch auf medizinisch bedenkliche Methoden zurück, die angeblich eine schnellere Gewichtsreduktion ermöglichen. Besonders kritisch sollten Produkte hinterfragt werden, die ein Abnehmen ohne große Anstrengungen propagieren. Die Apotheker im Land Brandenburg geben Tipps, wie man gesund und nachhaltig abnimmt.

Gut Ding will Weile haben, heißt ein Sprichwort. Das trifft auch auf das Abnehmen zu: „Nur bei einer langsamen, gleichmäßigen Gewichtsreduzierung besteht die Aussicht, das Wunschgewicht auch dauerhaft halten zu können“, sagt Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. „Pfund, die sich über Monate oder gar Jahre angesammelt haben, können nicht über Nacht verschwinden, auch wenn die Werbung für diverse Schlankheitsmittel dies immer wieder behauptet.“ Nur eine langfristige Verhaltensänderung - das heißt, eine grundsätzliche Umstellung der Ernährungsgewohnheiten in Verbindung mit ausreichender Bewegung - führen dauerhaft zum Erfolg, so die Apothekerin.

Der kurzfristige Diäterfolg vieler Blitz-Kuren beruht auf einer Umstellung des Wasserhaushaltes. In den ersten Tagen der Diät schwemmt der Körper große Wassermengen aus, was sich auf der Waage zwar gut macht, letztlich aber keine echte Gewichtsreduktion ist. Radikale Fastenkuren bewirken meist sogar das Gegenteil dessen, was sie erreichen sollen: Der Organismus schaltet bei stark reduzierter Nahrungszufuhr auf Sparflamme und benötigt damit auch weniger Kalorien, um seine Stoffwechselfunktion aufrecht zu erhalten. Nach Ende der Diät kommt es deshalb wieder zu einer raschen Gewichtszunahme.

„Zum gesunden Abnehmen gehört eine gesunde Ernährung sowie ein gewisses Maß an Bewegung“, weiß Markow. Bereits dreimal 30 Minuten Sport in der Woche bringen positive Effekte. Die Apotheker im Land Brandenburg nennen Laufen, Tanzen, Fahrrad fahren, Aquafitness und Schwimmen als besonders geeignete Sportarten. Aber auch kleine Veränderungen im Alltag führen zu mehr Bewegung: statt Fahrstuhl die Treppe nehmen, mal eine Haltestelle früher aus Bus oder Bahn aussteigen, in der Mittagspause einen Spaziergang machen und für kurze Wege das Auto stehen lassen.

Basis jeder Gewichtsreduktion ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Auf den Speiseplan gehören magere Fleisch- und Wurstsorten, Seefisch, Käse und Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt, viel Obst, Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte. Vorsicht gilt bei sogenannten Light-Produkten, warnen die Apotheker. Sie enthalten nur dann weniger Kalorien, wenn sie die Bezeichnung kalorienreduziert tragen. Was viele nicht wissen: Alkohol ist eine Kalorienbombe und steigert den Appetit. Deshalb ist es ratsam, den Genuss zu

reduzieren. Wer zudem pro Tag noch bis zu drei Liter Wasser oder ungesüßten Früchtetee trinkt, hat gute Chancen, sein Gewicht auf Dauer zu senken.

Bildzeile:

Basis jeder Gewichtsreduktion ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Auf den Speiseplan gehört deshalb unter anderem viel Obst. Das ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch lecker, sagen die Apotheker im Land Brandenburg.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Apothekerin Astrid Markow, Telefon: 0331-888660

Herausgeber:

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Kontakt:

Apothekerin Astrid Markow

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Tel. 0331-888660

Fax 0331-8886620